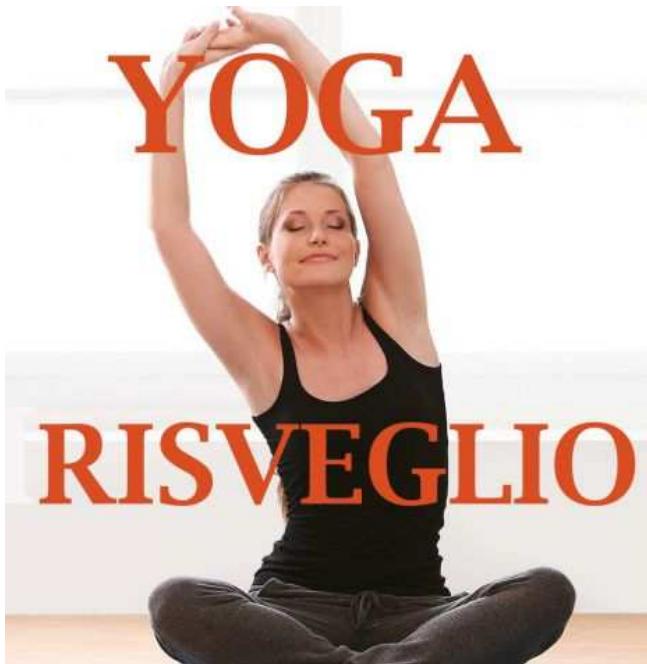


CORSO YOGA AL MATTINO A TREZZO DADDA



Luogo

Lombardia, Trezzo sull'Adda

<https://www.annuncici.it/x-229037-z>



Corso di YOGA RISVEGLIO

Con insegnanti della Federazione Italiana Yoga

Lo YOGA al MATTINO viene proposto per risvegliare ed armonizzare corpo e mente e predisporvi così alla giornata con un atteggiamento positivo e consapevole.

Il corso comprende scioglimenti articolari, tonificazione muscolare e sblocchi energetici, attraverso brevi sequenze dinamiche e posizioni statiche.

Il risveglio muscolare e il riallineamento posturale sono alla base della pratica.

Vengono inoltre proposte tecniche per lo sviluppo della respirazione che aiutano a riattivare nel corpo una rinnovata energia vitale e un piacevole senso di benessere.

Le tecniche di rilassamento e visualizzazione completano il percorso.

Il corso di YOGA al MATTINO è finalizzato al miglioramento globale della persona ed è adatto a tutti.

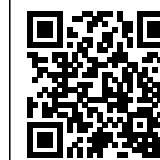
L'obiettivo è entrare in contatto con i vari aspetti del proprio essere in modo rispettoso, gradevole e non forzato.

GIORNI E ORARI

Mercoledì: dalle 9.30 alle 11.00

SEDE CORSO

Trezzo sull'Adda



CORSO YOGA AL MATTINO
TREZZO DADDA

<https://www.annuncici.it/x-229037-z>



CORSO YOGA AL MATTINO
TREZZO DADDA

<https://www.annuncici.it/x-229037-z>



CORSO YOGA AL MATTINO
TREZZO DADDA

<https://www.annuncici.it/x-229037-z>



CORSO YOGA AL MATTINO
TREZZO DADDA

<https://www.annuncici.it/x-229037-z>



CORSO YOGA AL MATTINO
TREZZO DADDA

<https://www.annuncici.it/x-229037-z>



CORSO YOGA AL MATTINO
TREZZO DADDA

<https://www.annuncici.it/x-229037-z>



CORSO YOGA AL MATTINO
TREZZO DADDA

<https://www.annuncici.it/x-229037-z>

CORSO YOGA AL MATTINO
TREZZO DADDA

<https://www.annuncici.it/x-229037-z>